H. Durville
et Didier Pénissard

Comment Développer Votre Concentration Mentale



Editions Les-Secrets.Com


SHOUT
SHARE
IT

Comment Développer Votre Concentration Mentale

H. Durville
et Didier Pénissard

Découvrez le Cours Complet pour développer votre Pouvoir de Concentration :

http://les-secrets.com/Comment_Reussir/

Sommaire

Sommaire..4
Comment apprendre à vous concentrer...............5
Les grands de ce monde possèdent une grande puissance de concentration.................................8
Exercices de concentration mentale...................11
Techniques pour posséder une concentration mentale hors du commun 14
Les fabuleux résultats à attendre de la concentration mentale 18
La clé d'une concentration efficace : Apprendre la MEDITATION..20
La conscience est ouverte pour recevoir...........22
Pourquoi il faut vous rendre à la source de la pensée par L'ISOLEMENT 28
Comment pratiquer l'isolement........................31
Un Cours Complet A Votre Disposition...........36

Comment apprendre à vous concentrer

La concentration est l'art de s'isoler des impressions extérieures pour forcer l'attention, vaincre l'indifférence et dominer, en même temps, les forces physiques et les forces psychiques. Se concentrer, c'est diminuer le volume de son rayonnement en le localisant sur un sujet, non pas un sujet simple, une pensée unique, par exemple, mais sur un ensemble de pensées se rapportant au même sujet.

De nos jours, ce qui frappe le plus les enseignants et les éducateurs, c'est que beaucoup de jeunes manquent cruellement de concentration. La raison est connue, à savoir que l'enfant est sollicité en permanence (l'Internet, la télévision, la publicité, etc.)

Ce constat est que beaucoup ont de réelles difficultés à fixer leurs pensées sur une étude ardue par exemple. Mais, le problème est aussi

présent chez les adultes. Il est rare de trouver aujourd'hui une personne capable de demeurer pleinement concentrée sur une tâche sans qu'au bout de dix à quinze minutes, elle relâche son attention provoquée par la fatigue nerveuse.

Se concentrer, c'est ramener à leur centre ses forces dispersées, rassembler son énergie, faire appel à toute son intelligence et à toute sa volonté pour vaincre plus sûrement les obstacles qui pourraient nous empêcher d'arriver au but que nous voulons atteindre. C'est se donner corps et âme à ce que l'on fait pour le faire mieux et plus vite.

La Concentration est la résultante :
- de l'Attention,
- de la Persévérance
- de la Maîtrise de soi.

La première fixe l'esprit d'une façon complète sur un objet déterminé ; la seconde maintient cette attention et la dernière ne permet pas à la Pensée de se détourner de cet objet.

La Concentration de la Pensée joue un rôle extrêmement important dans toutes les grandes circonstances de la vie. C'est par elle que les

fakirs de l’Inde et des Indiens de l’Amérique du Nord résistent à la douleur et ne la perçoivent même pas.

C’est par des pensées dérivées et maintenues sur un Idéal élevé que les martyrs du christianisme supportaient sans douleur les supplices les plus atroces et que nos soldats horriblement blessés sur le champ de bataille, n’ont, parfois, même pas conscience de leurs blessures.

Les grands de ce monde possèdent une grande puissance de concentration

Elle est naturelle chez quelques rares individus ; les autres ont besoin de la développer.

Napoléon la possédait naturellement à un degré extraordinairement élevé, car il passait, avec la plus grande facilité, d'un travail à l'autre, sans se laisser impressionner par l'idée de celui qu'il venait de terminer, ou de celui qu'il devait faire après. Sa journée terminée, il s'étendait, même sur l'affût d'un canon, et s'endormait aussitôt, pour se réveiller quelques heures après avec la même instantanéité et parfaitement reposé.

Beethoven, devenu sourd à vingt ans, ne composa plus que des oeuvres splendides, en grande partie dues à la Concentration qu'il avait acquise par le fait même de sa surdité.

A la prise de Syracuse par les Romains, Archimède dessinait avec sa canne sur le sable un plan qu’il devait exécuter pour la défense de la ville. La Concentration de sa pensée était telle que, malgré le tumulte et les cris de détresse de ses concitoyens, ne voyant pas que l’armée victorieuse était, à quelques pas derrière lui, il fut tué par un ennemi sans même l’avoir aperçu.

Le Génie et même les grandes facultés de l’esprit sont constitués par la puissance de la Concentration. Un morceau de bois constamment, exposé au soleil le plus ardent ne s’enflamme pas ; mais si on interpose entre la surface du bois et le soleil, une lentille convexe, de telle façon que son foyer corresponde à un point, de cette surface, on voit, bientôt, ce point noircir, fumer et s’enflammer.

La Concentration nous représente la lentille focalisant exclusivement notre énergie sur le travail que nous exécutons. Celui qui sait concentrer sa pensée et la diriger vers le but qu’il veut atteindre sans la laisser dévier, sans rien perdre, décuple, de ce fait seul, sa puissance et ses moyens d’action.

Des études ont révélé ce constat étonnant : sur un échantillon de personnages qui ont réussi dans leur vie (réussite au sens le plus large du terme, c'est-à-dire qui ont atteint un but qu'ils s'étaient fixés), TOUS possédaient une puissante concentration mentale. Leurs particularismes est que dans n'importe quelles conditions, même les plus difficiles (bruits environnants, sollicitations, conditions matérielles succintes, etc) ces individus restaient concentrés.

« *L'homme*, dit Atkinson, *qui sait prendre un intérêt dans son travail et trouver un plaisir véritable dans sa lâche de chaque jour est, évidemment, celui qui produit le plus et qui vit le plus heureux. Il ne connaît ni l'ennui, ni la lassitude, ni le dégoût, ni l'abêtissement.*

L'homme qui a, sans cesse, les yeux sur la pendule ou qui suspend constamment son pic dans l'attente de la cloche, n'est qu'une pauvre et misérable machine à qui sont également défendues les joies de l'action et les satisfactions du devoir. »

Exercices de concentration mentale

En se livrant quotidiennement, pendant quelques semaines, à des exercices spéciaux ayant un double but :

- concentrer sa pensée sur une idée sans la laisser divaguer ;
- développer son endurance et ses forces physiques,

on se dégage, de plus en plus, de la vie extérieure, on se soustrait aux distractions qui sollicitent constamment l'esprit, et l'on augmente, dans une très large mesure, son habileté au travail quel qu'il soit, ses aptitudes générales et spéciales et ses moyens d'action.

Quoique Annie Besant cherche plutôt à préparer l'homme pour la vie future, elle tient, aussi, à son développement dans la vie présente. Voici ce qu'elle dit à ce sujet dans le « Sentier du Disciple », p. 75, relativement à la Concentration :

« Afin de vous mettre en état de lutter contre cette tendance moderne à gaspiller ses pensées, vous devez contracter l'habitude journalière de penser d'une façon suivie et de concentrer votre attention, pendant un certain temps, sur le même sujet.

En guise d'exercice pour l'éducation de votre mental, prenez l'habitude de lire chaque jour quelques pages d'un livre traitant des côtés importants de la vie, de ce qui est éternel plutôt que de ce qui est transitoire, et concentrez votre mental sur ce que vous lisez. Ne lui permettez pas d'errer et de se dépenser en pure perte ; s'il s'éloigne, rappelez-le, imposez-lui, de nouveau, la même idée, et de cette façon, vous le fortifierez et commencerez à vous en rendre maîtres.

Vous apprendrez, par un exercice constant, à exercer un contrôle sur lui et à lui faire suivre la voie que vous lui avez choisie. Même pour les choses de ce monde, cette faculté confère de grands avantages. Non seulement elle vous prépare à la vie supérieure qui s'ouvre devant vous, mais encore, l'homme capable de concentrer sa pensée sur un but est celui qui réussit le mieux dans les choses de la vie. »

L’homme qui est en état de penser d’une manière
- suivie,
- claire et
- précise,

... est celui qui saura se frayer son chemin, même dans le monde matériel. Cette constante éducation du mental vous sera, donc, utile dans ce qui est insignifiant, comme dans les choses d’un ordre plus élevé, et vous développerez peu à peu cette puissance de contrôle qui doit être l’une des qualités de l’Aspirant-Disciple.

Exerçant ainsi, votre mental, vous atteindrez peut-être un autre résultat : la méditation.

L’éducation du mental aide certainement à la Concentration de la Pensée, mais le plus grand nombre d’entre nous feront cette éducation avec d’autant plus de facilité qu’ils se seront, déjà, rendus Maîtres de leurs mouvements physiques.

J’estime qu’il est même très utile de pratiquer l’Isolement avant de commencer n’importe quelle série d’exercices.

Techniques pour posséder une concentration mentale hors du commun

Ne prenez pas ces exercices de développement de votre concentration à la légère. Ils ont démontré leur efficacité. Sachez que les cosmonautes de la « Citée des étoiles » en Russie reçoivent un entraînement fait par un Yogi.

Ce que vous allez découvrir ci-dessous est tiré de cet enseignement des cosmonautes. Tous les exercices de gymnastique sont bons, car en développant la force, les forces physiques, on développe dans une large mesure la faculté de se concentrer. S'il en est ainsi, je n'exposerai que ceux qui suivent. Les trois premiers sont décrits par Atkinson.

Exercice 1 :

Tenez-vous droit sur votre chaise, la tête ferme, le menton développé et les épaules aussi effacées que possible. Elevez latéralement le bras droit

jusqu’à la hauteur de l’épaule, tournez la tête à droite en regardant le bout des doigts, et en maintenant le bras dans sa position horizontale pendant une minute au moins. Faites la même expérience avec le bras gauche, et quand vous serez arrivé à des mouvements aisés et précis, augmentez la durée de jour en jour. Accroissez-en le temps d'une à deux minutes, puis de deux à trois, et ainsi, jusqu’à cinq.

Exercice 2 :

Prenez un verre d’eau, tenez-le entre les doigts et tendez le bras droit bien en face de vous.

Immobilisez-le autant que possible, de manière à éviter à votre verre toute trépidation.

Augmentez la durée de l’expérience de la même manière et dans la proportion indiquée précédemment.

Exercice 3 :

Prenez un crayon, et donnez-vous tout entier à cet objet. Considérez-le, retournez-le, pesez-le ; demandez-vous quel en est l’usage, quelle en est

l’utilité, quelle en est la matière première, quel en est le mode de préparation, etc...

Ne vous laissez distraire par rien... Imaginez-vous que vous ne sauriez donner à votre vie un meilleur emploi ni un plus noble but que l’étude de ce crayon.

Imaginez-vous même que le monde entier se trouve résumé dans cet objet et que l’univers ne contient que lui et vous. Attachez-vous à cette fusion, persistez-y, immobilisez-vous à cela, et votre expérience réussira.

Mais il ne faut pas croire que son extrême simplicité soit un gage de succès. Il vous sera, au contraire, d’autant plus malaisé de la mener à bien qu’elle est plus élémentaire. On fixe difficilement toute sa force intellectuelle à un objet misérable, et la vôtre cherchera sans cesse à briser les limites dans lesquelles vous l’aurez enserrée.

Mais, pour réussir, ayez de l’énergie, de la volonté, de la persévérance, et ce succès sera pour vous une victoire plus appréciable que vous ne le pensez.

Exercice 4 :

En vous promenant, examinez attentivement les personnes que vous rencontrez, et notez, le plus exactement possible, la coupe et la couleur de leurs vêtements, de leurs chaussures et de leur coiffure, le teint et la forme de leur visage, la couleur et l'épaisseur de leur chevelure, leur attitude, leurs gestes, leurs manières, etc... Faites-en autant pour les choses, et vous acquerrez vite la faculté de voir rapidement, mais, aussi, celle de vous souvenir longtemps de ce que vous avez vu.

Les fabuleux résultats à attendre de la concentration mentale

Les résultats obtenus par la mise en pratique de ces exercices répétés jusqu'à l'entraînement, sont considérables pour ceux qui se donnent la peine de les pratiquer consciencieusement.

Ils peuvent, alors, maîtriser leurs pensées et leur imprimer un mouvement déterminé selon :
- leurs goûts,
- leurs désirs,
- leurs tendances,
- leurs besoins.

Ils sont beaucoup plus forts, mieux équilibrés au physique et au moral, plus complètement maîtres de leur corps et de leur esprit. Ils peuvent faire leur travail habituel mieux et plus vite, se reposer quand ils veulent, aussi bien le jour que la nuit, et sentir que leur personnalité magnétique se développe et grandit rapidement.

Un exemple choisi parmi les plus simples et les plus familiers vont faire comprendre l'utilité de ce développement :

En se promenant pour se distraire et se reposer, beaucoup de gens gesticulent, remuent les lèvres comme s'ils parlaient, parlent même à demi-voix, comme s'ils s'entretenaient avec des êtres invisibles ; et, en effet, ils sont encore à leurs affaires, discutant et même se disputant avec un concurrent, avec un client, avec un fournisseur.

Agités, énervés, voyant à peine ceux qui les coudoient, ils courent d'un pas « automatique » après des chimères, se fatiguent encore, se fatiguent toujours ; et peu à peu, l'épuisement arrive.

Il n'en sera plus ainsi pour le plus distrait qui s'astreindra à mettre en pratique les exercices indiqués, car il acquerra rapidement le pouvoir de concentrer sa pensée sur un seul objet, et au point de vue où nous nous plaçons ici : sur la promenade qui le reposera au lieu de le fatiguer.

La clé d'une concentration efficace : Apprendre la MEDITATION

La méditation est un état de Concentration dans lequel entre notre esprit pour réfléchir sur un sujet quelconque, l'examiner sérieusement, l'approfondir et chercher à le connaître aussi complètement que possible.

C'est dans les grandes Méditations, où toutes les facultés de l'Ame sont concentrées par le Désir et la Volonté sur un sujet, unique.

C'est dans la Méditation que l'on cherche l'inspiration, c'est-à-dire, d'après la définition de ce mot au point de vue philosophique, que l'on met en activité toutes ses facultés intellectuelles pour découvrir quelque chose de bien, de beau et d'utile.

Si l'action de ne penser qu'à ce que l'on fait est complétée par la Concentration de la pensée sur un objet physique, la Méditation permet de fixer

toute notre attention sur un sujet abstrait, philosophique ou autre, que nous voulons étudier à fond.

La Méditation consiste :

- à conserver l'idée d'un sujet, en l'empêchant de traverser trop vite le champ de la conscience, pour l'obliger à éveiller en nous les idées et les sentiments qu'il est susceptible de donner
- à repousser les pensées et les sentiments défavorables qui pourraient encore nous assaillir
- à porter sur les diverses circonstances de la vie un regard pénétrant pour en saisir jusqu'aux moindres détails
- à utiliser fructueusement les ressources qui sont à notre disposition et éviter les dangers auxquels nous sommes constamment exposés.

Elle permet d'acquérir :

- la force,
- l'endurance,
- la vertu qui caractérisent les âmes élevées ; et, comme le dit judicieusement Atkinson, elle « *assure le moyen de s'équiper pour le présent et de se préparer pour l'avenir* ».

La conscience est ouverte pour recevoir

Pour méditer utilement, il faut être dans de bonnes dispositions physiques et morales, et se préparer par l'Isolement pendant cinq à six minutes au moins. Ouvrir, ensuite, complètement le champ de la conscience pour recevoir :
- toutes les influences,
- toutes les pensées,
- toutes les idées,
- tous les sentiments qui peuvent, y pénétrer ;
- les discuter,
- garder les bons,
- repousser les mauvais,

et concentrer son énergie sur les résolutions que l'on veut prendre.

Dans l'état méditatif ; on reçoit de toutes parts des intuitions, des pensées et des forces que l'on utilisera selon ses besoins.

Si on ne fixe pas son attention sur un sujet spécial, on cherche à évoquer les idées du beau, du bien, du bon, de l'utile ; à faire naître en soi

des sentiments d'intérêt général, à éveiller des mouvements d'affection, à découvrir une voie nouvelle que l'on puisse suivre avec succès, à chercher à établir des règles de conduite.

Fixant, au contraire, son attention sur un sujet déterminé, on cherche à le considérer dans tous ses détails, sous tous ses aspects, dans le but de balancer les avantages et les inconvénients ; on raisonne sur les uns et sur les autres pour calculer les chances de réussite et parvenir, le plus sûrement, au but que l'on veut atteindre.

Au point de vue où nous nous plaçons, nous pouvons prendre comme sujet de méditation le développement de notre personnalité magnétique, en analysant toutes les impressions qui ne manqueront pas de se faire sentir, et en cherchant à bien comprendre les avantages qu'il y a à ne rien négliger pour y parvenir. On peut, ensuite, prendre un sujet particulier : vouloir, par exemple, se débarrasser d'un défaut et développer plus particulièrement telle ou telle qualité que l'on désire mettre à la place.

Presque tous, nous avons plus ou moins conscience qu'il y a en nous, c'est-à-dire en notre corps physique, comme je l'ai déjà

expliqué, deux principes ; l'un qui régit nos facultés instinctives, c'est le Subconscient ; l'autre qui régit nos facultés morales, c'est le Mental, l'Ame, le Moi des philosophes.

Mais cette idée est plus ou moins confuse, et il arrive, souvent, qu'en voulant la comprendre mieux on la laisse échapper.

Dans la méditation, en rapportant tout à soi-même, en se considérant comme le centre de la vie extérieure, on parvient non seulement à comprendre assez facilement le mécanisme de notre triple individualité, mais aussi, la grandeur du but que chacun de nous doit atteindre.

En parlant de l'individu qui cherche son moi, Atkinson s'exprime ainsi :

Qu'il se dépouille, pour un instant de sa personnalité physique, qu'il s'isole complètement de la vie extérieure, qu'il se réduise à une simple abstraction et se dise : « Où est et que représente mon individualité ? » Il en saisira, le plus souvent, l'idée que nous en avons nous-même, que nous ne pouvons définir — tant elle est abstraite — et que nous voudrions donner

— tant elle importe à la conduite et au bonheur de l'homme.

S'il arrive que cette idée ne se dégage pas des premières expériences, d'autres essais devront être tentés jusqu'à son complet rayonnement.

Quand il sera arrivé à ce résultat, un sentiment de joie immense le pénétrera.

L'oeuvre de la création lui apparaîtra dans toute sa magnificence et lui, si petit, si borné, si fugitif, se verra dans la chaîne des siècles et dans l'immense univers comme le trait impérissable et sublime qui relie les générations du passé à celles de l'avenir.

On peut méditer partout !
- dans les champs,
- dans les bois,
- à toute heure du jour ou de la nuit ;
mais c'est, surtout, dans la solitude que l'on en profite le mieux.

Ceux qui sont peu sensitifs méditent très bien au clair de lune, ou près d'une cascade. A mon avis, la meilleure méditation est celle que l'on fait en se couchant, à la condition de s'endormir sur la

résolution que l'on vient de prendre, c'est-à-dire en pensant doucement faire à l'avenir telle ou telle chose ou éviter telle ou telle action.

Il y a un écueil à éviter, c'est de s'abandonner à la rêverie car, dans cet état, l'attention sommeille, laissant les trames d'idées et de sentiments se jouer librement dans le champ de la conscience et s'enchaîner sous l'action des influences les plus insignifiantes et parfois, les plus imprévues. La rêverie sentimentale, qui mène trop facilement aux idées attendrissantes, est particulièrement nuisible au développement de la personnalité magnétique, car elle est susceptible de nous faire perdre notre énergie.

Bien dirigée, la méditation devient l'un des facteurs les plus importants du développement de l'Individualité magnétique.

Dans l'éducation de la volonté, Payot, qui ne la considère qu'au point de vue philosophique, s'exprime ainsi : « *Elle donne naissance à de puissants mouvements affectueux. Elle transforme en résolutions énergiques les velléités. Elle neutralise l'influence des suggestions du langage et de la passion. Elle permet de plonger dans l'avenir un regard lucide*

et de prévoir les dangers d'origine interne, d'éviter que les circonstances extérieures donnent des secours à notre paresse native...

Elle permet de dégager de l'expérience de chaque jour des règles, d'abord, provisoires, qui vont se confirmant, se précisant, et finissent par acquérir l'autorité des principes directeurs de la conduite .

Elle nous fait percevoir, par les sens de l'Ame, des impressions que les sens du corps ne saisissent pas. En dehors de cela, elle nous apporte des résolutions sérieuses, des forces morales, des forces intellectuelles et même des forces physiques ».

Pourquoi il faut vous rendre à la source de la pensée par L'ISOLEMENT

L’organisme humain, d’ailleurs comme tous les organismes vivants, est, naturellement, soumis à des périodes d’activité pendant lesquelles il dépense de la force, et à des périodes de repos, dans lesquelles il récupère les forces perdues.

Ces deux périodes, bien différentes l’une de l’autre, sont l’état de veille pendant lequel on travaille, et le sommeil pendant lequel on se repose.

Le corps est l’instrument de l’Ame ; c’est un réservoir naturel de force mentale qui a besoin d’être en bon état pour travailler utilement. S’il est fatigué, l’Ame, qui est obligée de dépenser plus de force pour l’entretenir qu’elle n’en dépense normalement, se fatigue, et même, s’épuise.

L’enfant, qui travaille, surtout, au développement de son corps physique, a besoin de dormir au moins la moitié du temps ; et l’adulte, quoique le corps physique soit formé, a encore besoin de dormir environ le tiers du temps. S’il ne dort pas assez, ses forces physiques, comme ses forces morales, ne sont plus suffisamment renouvelées ; il y a fatigue d’abord, épuisement ensuite, et la neurasthénie, avec son triste cortège d’incapacités, ne tarde pas à se déclarer.

Si les pensées sont des choses et si leur manifestation est accompagnée d’une émission de force, comme je l’ai démontré, il est indispensable de savoir penser, de régler convenablement le cours de ses pensées ; et surtout, à certains moments, de ne penser à rien.

Pendant la veille, surtout lorsque nous pensons à plusieurs choses à la fois, nous envoyons de la force dans plusieurs directions, et nous nous fatiguons vite. Etant fatigués, si nous pouvions arrêter cette dépense de force et rappeler à leur centre, c’est-à-dire à nous-mêmes, tous les efforts éparpillés, nous reprendrions très rapidement nos forces perdues. Nous serions aptes à livrer chaque jour beaucoup plus de travail, à le faire mieux et avec plus de facilité.

Napoléon possédait ce pouvoir à un degré très élevé. A un moment donné, il pouvait s’isoler et récupérer très rapidement les forces qu’il avait perdues ; aussi dormait-il peu. De plus, il s’endormait et se réveillait à peu près complètement avec une instantanéité qui a étonné tous les psychologues ; et parfaitement reposé, il était, alors, frais et dispos.

C’est un pouvoir que tout le monde peut acquérir en se donnant la peine de s’entraîner progressivement à faire un exercice, ennuyeux, et fatigant les premiers jours, mais qui ne tarde pas à donner les résultats les plus encourageants.

Cet exercice a pour but d’apprendre à s’isoler du monde extérieur, à conserver à soi les forces que la pensée vagabonde et indisciplinée envoie inutilement de tous côtés et à ne pas les laisser s’enfuir. C’est la retraite du silence de Turnbull.

Comment pratiquer l'isolement

L'Isolement peut être pratiqué partout ; chez soi comme dehors, le jour comme la nuit, assis ou couché.

Mais, pour le débutant, il vaut mieux se retirer dans une chambre à demi obscure, loin du bruit, pour ne pas s'exposer à être dérangé.

Il faut se placer confortablement, assis dans un fauteuil, ou mieux encore, étendu sur une chaise longue ou sur un lit, les paupières abaissées sans efforts sur les globes oculaires et les poings à demi-fermés.

Vous devez :
- détendre complètement vos nerfs,
- relâcher vos muscles de la façon la plus absolue

et, dans le plus grand calme, faire un effort mental, d'abord pour attirer à soi les forces du dehors, ensuite pour arrêter l'émission de ses pensées.

La bouche doit être fermée sans que les lèvres soient serrées et la respiration doit se faire lentement par le nez seulement. Le champ de la conscience doit être entièrement fermé et il faut repousser, dès qu’elle paraît, toute pensée quelle qu’elle soit ; en un mot, ne penser à rien.

Cela est extrêmement difficile, surtout au début, mais lorsqu’on a vaincu toutes les difficultés, l’Isolement est l’exercice le plus agréable que l’on puisse faire.

Il est donc indispensable à ceux qui veulent acquérir de grands pouvoirs et goûter à la joie et à la satisfaction que procure le résultat du travail accompli, de se soumettre le plus régulièrement possible à des exercices rigoureux, deux à trois fois par jour, pendant quatre à cinq minutes d’abord, puis, ensuite, pendant un temps plus long, au fur et à mesure que la fatigue disparaît, jusqu’à ce que l’on soit parvenu à un entraînement suffisant.

En continuant à développer cette faculté, on parvient à s’isoler assez du monde extérieur pour pouvoir se livrer à cet exercice au milieu du bruit et pendant que les siens vont et viennent autour de soi.

Les bruits du dehors, même lorsqu'ils sont intenses, ne sont, bientôt, plus perçus que très faiblement. La sensibilité diminue de telle façon que, si une mouche vient à se poser sur le nez, par exemple, elle ne vous gêne pas, et vous ne pensez pas à faire le plus petit mouvement pour la chasser.

Les membres s'alourdissent ; il semble que vous auriez de la peine à les soulever, et vous restez là avec la plus grande satisfaction.

Lorsque l'entraînement est encore plus grand, au bout de huit à dix minutes d'un isolement à peu près complet, on se trouve dans une délicieuse langueur. On perçoit les bruits du dehors, mais ils sont complètement indifférents ; et chose digne de remarque, on les entend à une distance considérablement plus grande que d'habitude.

Au sortir de cet état, qui cesse à peu près instantanément dès qu'on l'a décidé, on est transformé au point de vue physique. S'il a duré, seulement, vingt à vingt-cinq minutes, on est presque aussi bien reposé qu'après une nuit d'excellent sommeil.

Pour obtenir les meilleurs résultats, il est bon d’observer certaines conditions physiques ; par exemple, de se placer toujours en position hétéronome avec le courant magnétique de la terre.

Ainsi, étant assis, se tourner la face au nord ou à l’ouest ; couché, la tête au nord et les pieds au sud, ou en cas d’impossibilité, la tête à l’est et les pieds à l’ouest, comme je l’explique dans ma Physique magnétique.

En dehors du repos qu’il procure très rapidement, l’isolement permet de travailler mieux et plus longtemps, et au besoin, de diminuer le nombre des heures consacrées au sommeil. Il fortifie considérablement l’énergie de la Volonté et rend complètement maître de ses pensées celui qui l’atteint à un très haut degré. Pratiqué le soir au lit, il permet de vaincre l’insomnie la plus rebelle.

En donnant la possibilité de former le champ de la conscience, il procure la tranquillité la plus parfaite à ceux qui sont tourmentés par une imagination déréglée. Cette particularité permet, même, d’espérer la guérison de l’obsession et des idées fixes, surtout si ceux qui en sont affligés se

soumettent à l’action d’un puissant magnétiseur sachant s’isoler lui-même.

Un Cours Complet A Votre Disposition

Vous aimeriez développer en profondeur votre pouvoir de concentration ?

Devenir un Maître en la matière ?

Atteindre tous vos objectifs ?

Obtenir tout ce que vous désirez de la Vie ?

Vous souhaitez réussir votre vie ?

Découvrez le Cours Complet pour développer votre Pouvoir de Concentration :

http://les-secrets.com/Comment_Reussir/